

Zajęcia w Klubie Seniora w Serbach



W minionym tygodniu, w ramach programu Klubu Senior+ i Domu Dziecka w Głogowie odbyło się drugie spotkanie pn. Międzypokoleniowe spotkania warsztatowe „Uczymy rzeczy, których się nie uczy”. Tym razem dzieci razem z naszymi seniorami tworzyły anioły z masy solnej. A po skończonej pracy była wspólna zabawa na piłkach. Pod okiem trenera personalnego Arkadiusza Jankowskiego, seniorzy odbyli także trening pilatesu na piłkach. Ćwiczenia z piłkami mogą być stosowane wśród osób w każdym wieku, zarówno w rehabilitacji, jak i treningu sportowym, na zajęciach indywidualnych, jak i grupowych. Praca z piłką wpływa na poprawę zdolności koordynacyjnych i motorycznych, które odgrywają bardzo ważną rolę w życiu codziennym.

Natomiast, w ramach integracji i rozrywki, nasi uczestnicy rozwiązywali zadania i łamigłówki. Wszystkie zajęcia w Klubie odbywają się w ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2021-2025 Edycja 2024.

